

SPORT



Maja Meško,
Mateja Videmšek, Tasja Videmšek, Jože Štihec,
Damir Karpljuk, Jera Gregorc

Športna dejavnost, učni uspeh in samopodoba štirinajstletnih učencev in učenk

Izvleček

Namen raziskave je bil ugotoviti, ali obstajajo razlike v učni uspešnosti in samopodobi učencev 9. razredov OŠ glede na to, kako pogosto se ti ukvarjajo s športom. Zanimalo nas je, ali imajo učenci, ki se več ukvarjajo s športom, boljšo samopodobo in boljši učni uspeh ter ali imajo učenci z boljšim učnim uspehom boljšo samopodobo. V ta namen smo anketirali 168 učencev 9. razredov osnovnih šol. Podatke smo obdelali s statističnim programom SPSS; za ugotavljanje razlik med skupinami smo uporabili analizo variance. Rezultati raziskave so pokazali, da imajo športno bolj dejavni učenci boljši učni uspeh ter nekoliko boljšo samopodobo. Učenci, ki se več ukvarjajo s športom, v bistveno večji meri menijo, da jih imajo sošolci radi, da se v svoji koži dobro počutijo, da so všeč nasprotnemu spolu in da lahko v poklicu veliko dosežejo. Prav tako smo ugotovili, da imajo učenci z boljšim učnim uspehom nekoliko boljšo samopodobo; menijo, da jih imajo sošolci radi, da so pametni in da v poklicu lahko veliko dosežejo. Glede na dobljene rezultate predvidevamo, da ukvarjanje z ustreznimi športnimi dejavnostmi pripomore k boljšemu učnemu uspehu ter razvoju pozitivne samopodobe pri mladostnikih. Prav zato je potrebno otroke in mladostnike nenehno spodbujati in jim omogočati, da so redno športno dejavni, saj s tem krepijo samopodobo in samospoštovanje ter pozitivno vplivajo tudi na svoj učni uspeh.

Glavne besede: športna dejavnost, šolska uspešnost, samopodoba, učenci in učenke, 9. razred osnovne šole.



Sport activities, learning achievement and self-esteem of fourteen year old pupils

Abstract

The purpose of this study was to determine whether there are differences in learning achievements and self-esteem of fourteen-year old pupils according to how often they engaged in sports. We tried to find out whether pupils, who are more often involved in sport activities, have better self-esteem and better learning achievement, and whether pupils with better learning achievement have better self-esteem. We interviewed 168 9th grade primary school pupils. The data was analyzed with the statistical program SPSS. To determine differences between variables, we used analysis of variance. The results showed that more active pupils in terms of sport activities have better learning performance, and better self-esteem. Pupils who are more involved in sport much more, than pupils who are less involved in sport, believe that they have classmates who like them, they feel good in their skin, they think the pupils of opposite sex like them, and they believe that they can achieve success in their profession life. We also found out that pupils with better learning achievement have better self-esteem, they also think classmates like them, and believe that they can achieve a lot in their profession life. According to our results we assume that dealing with the relevant sports activities helps to improve the learning achievement and the development of positive self-esteem in adolescents. That is why pupils and adolescents need to be constantly encouraged for sport activities and we need to enable them to have regular sport activities, as thus enhancing self-image and self-esteem and has a positive influence on their learning achievement.

Keywords: sport activity, school performance, self-esteem, pupils, 9th grade of primary school.

■ Uvod

Moderni življenjski slog, ki vse pogostejše sili otroke k sedenju ter posledično k vse manjši gibalni dejavnosti, pomembno vpliva tudi na njihove telesne značilnosti. Prekomerna in pogosto tudi nepravilna ter nezdrava prehrana še dodatno vodi v čezmerno telesno težo, ki je pogosta posledica sodobnega časa (Bratanič, 2004). Čezmerna telesna teža najbolj opazno vpliva na otrokov zunanji videz. S spreminjanjem videza pa se spreminja tudi odnos do telesa in s tem telesna in splošna samopodoba. V trenutku, ko postane otrokova samopodoba omajana, lahko pusti negativne posledice na vseh področjih razvoja (Kop in Kikel, 2012).

Raziskave, ki so preučevale razloge za športno udejstvovanje otrok in mladostnikov, navajajo tri osnovne motive (Dolenc, 2012); poleg tega, da si otroci želijo socialne sprejetosti in podpore s strani vrstnikov in pomembnih odraslih (staršev, učiteljev, trenerjev) ter zabave, ki izhaja iz samih gibalnih akcij, si želijo razviti in pokazati svoje gibalne spretnosti, zmožnosti in telesni videz. Vse to pa so pomembni sestavni deli človekove telesne in celotne samopodobe (Planinšec in Čagran, 2004).

Šport ima največji vpliv ravno na telesni vidik samopodobe. Značilnosti telesa, njegove sposobnosti in delovanje predstavljajo osnovno strukturo v športni aktivnosti. Goltnik Urnautova (1999) ugotavlja višjo samopodobo, predvsem telesni jaz v primerjavi med športniki in nešportniki. Lasanova (2004) meni, da se človekov značaj – njegova samopodoba – rzcali v njegovi drži in hoji. S telesno aktivnostjo pa lahko preko oblikovanja gibanja vplivamo na samopodobo posameznika in mu s tem dvignemo samozavest.

Marsh (1998, v Tušak in Faganel, 2004) ugotavlja, da imajo vrhunski športniki statistično značilno višjo samopodobo kot nešportniki. Dokazuje tudi, da je višja samopodoba pri športnikih bolj izrazita kot pri športnicah. Tudi Kandaré (2003, v Tušak in Faganel, 2004) je v svoji raziskavi ugotovil, da so športniki

bolj kritični do sebe kot nešportniki, imajo bolj izražen telesni, moralni, osebnostni in družinski jaz, identiteto ter splošno samopodobo. Slutzky in Simpson (2009) ugotavljata, da ukvarjanje s skupinskim športom pozitivno vpliva na otrokovo samopodobo.

Športniki imajo visoko mero samospoštovanja in samozaupanja. Usmerjeni so proti cilju, ki si ga zadajo in z njim vplivajo na izpopolnitev svoje osebnosti. Vrednotijo se višje tudi v odnosu do socialne okolice, ki jim s svojim priznanjem in odobravanjem še bolj utrjuje pozitivno podobo o sebi.

Slabe (2004, v Tušak in Faganel, 2004) meni, da imajo rekreativni športniki pozitivnejši pogled na lastno telo, na svoje zdravstveno stanje, telesni videz, sposobnosti in spolnost kot nešportniki. Udeležba v športni aktivnosti je pri športni rekreaciji lahko možnost samopotrditve in izboljšanje posameznikove samopodobe.

Obstaja tudi nevarnost, da bi šport negativno vplival na samopodobo mladih športnikov. Če otroci neprestano zaznavajo, da so odpovedali v športu in da je ta neuspeh posledica njihovih lastnih dejanj, da v športu ne dobijo dovolj pozitivnih izkušenj, potem lahko njihovo dobro mnenje o sebi izgine. Z razvojem negativne samopodobe so povezani naraščajoče nezaupanje in občutki nekompetentnosti (Tušak in Faganel, 2004). Zato je še toliko bolj pomembno aktivno spremljanje otroka oziroma mladostnika na njegovi poti, tako v družini kot v športnem in šolskem okolju, mu svetovati pri odločitvah, ga v pravi meri spodbujati ter ga usmerjati in pripravljati na vloge, ki ga v življenju še čakajo.

Šport je sicer posebno primerno okolje za učenje življenjskih spretnosti, ki se lahko prenesejo na druga področja našega življenja (Kajtna, in Tušak, 2005). Usmerja mlade ljudi v neko produktivno aktivnost, uči jih iskati cilje v življenju in še pomembneje, najti poti do teh ciljev. Ob tem razvija njihovo potrpežljivost in frustracijsko toleranco, hkrati pa se večina mladih v športu sreča tudi s

porazi in se jih nauči sprejemati (Tušak, 1999).

Mnogi raziskovalci torej ugotavljajo, da ima športna dejavnost pomembne učinke na razvoj samopodobe oziroma pojmovanja samega sebe. Če otrok dobro obvladuje svoje telo in gibanje, bo to okrepilo njegovo pozitivno pojmovanje samega sebe. Gibanje je še zlasti pomembno v obdobju po končanem poznem otroštvu, ko pride obdobje, ki je za oblikovanje samopodobe še posebej občutljivo, zlasti pri dekletih, ki dozorijo prej kot fantje (Maučec Zakotnik, 2002). Športna nedejavnost povzroča debelost, ta vpliva na negativno samopodobo ter še večjo pasivnost; začarani krog je tako sklenjen.

Otrokova samopodoba oziroma vrednotenje samega sebe je eden izmed psiholoških dejavnikov šolske uspešnosti, saj pogojuje sam učni proces (Juriševič, 1999). Otroci in mladostniki z bolj pozitivno samopodobo se šolskih nalog, učenja in tudi preverjanja oziroma ocenjevanja lotevajo bolj samozavestno, z večjim samozaupanjem. Tako bo pri šolskem delu prisotna uspešnost, ki bo zopet pozitivno vplivala na njihovo samopodobo. Šolsko uspešni učenci bodo tako postajali vse bolj uspešni, manj uspešni pa bodo sčasoma postajali še manj uspešni (Juriševič, 1999).

Ukvarjanje s športom je preko vpliva na učenčev celostni razvoj posredno eden izmed zelo pomembnih dejavnikov šolske uspešnosti. Dodatno športno udejstvovanje namreč pri učencu razvija raven telesne pripravljenosti, ki vpliva na vzdržljivost pri umskem delu, ustvarjalnost, samoizražanje, obvladovanje čustev, delovne navade, sodelovanje z drugimi, pozitivno vrednotenje samega sebe itd. (Zurc, 2008).

Ustrezno športno udejstvovanje je torej izjemno pomembno, saj vpliva na razvoj tistih otrokovih intelektualnih, čustvenih in socialnih sposobnosti, ki pomembno odločajo o uspešnosti v šoli. Ustrezna športna dejavnost lahko stimulatивно vpliva na razvoj strukture centralnega živčnega sistema, ki so od-

govorne za kognitivno delovanje (Planinšec, 2006).

Delovne navade, režim dela, sprejemanje omejitev in odrekanje so pomembne značajske lastnosti, ki so značilne za otroke – športnike, in hkrati pomembno vplivajo na šolsko uspešnost. Redno prihajanje na športno vadbo pomeni podobno kot redno pisanje domačih nalog ali sprotno učenje. Določen režim dela z omejitvami je vzpostavljen tako v telovadnici kot tudi v razredu (Planinšec, 2006). Tudi Zurčeva (2008) meni, da so pomembni dejavniki šolskega uspeha otrokove značajske lastnosti, kot so skrbnost, natančnost in vztrajnost.

Kar nekaj raziskovalcev je proučevalo povezavo med športno dejavnostjo in šolsko uspešnostjo. Shepard idr. (1997, v Zurc, 2008) so prišli do ugotovitev, da je prostočasna gibalna dejavnost otrok v obdobju poznega otroštva oziroma pred pojavom pubertete pomembno povezana s šolsko uspešnostjo. Zurčeva (2008) je na vzorcu deset do enajstletnih otrok ugotovila, da najboljši šolski uspeh dosegajo otroci, ki so v prostem času gibalno dejavni v organizirani obliki vsaj dvakrat na teden. Z zmanjševanjem gibalne dejavnosti pa šolska uspešnost pada. Linder (2002, v Zurc, 2008) je ugotovil, da imajo višji uspeh dečki, ki so pogostejše in dlje časa gibalno dejavni. Tudi študenti, ki so bili v prostem času bolj intenzivno in dlje časa gibalno aktivni, so imeli pomembno višjo povprečno študijsko oceno kot neaktivni študenti (Field, Sanders, 2001, v Zurc, 2008).

Otroke in mladostnike je torej potrebno spodbujati in jim omogočiti kvalitetno, aktivno preživljanje prostega časa, tako da jim bodo gibanje in športne navade skozi šolanje preprosto postale potreba in način, kako na zdrav način doseči telesno in duševno sprostitev.

Glede na to, da v literaturi nismo zasledili raziskave, ki bi proučevala štirinajstletne učence in učenke v zvezi z omenjenim problemom, je bil namen raziskave ugotoviti, ali obstajajo razlike v učni uspešnosti in samopodobi

učencev 9. razredov OŠ glede na to, kako pogosto se ti ukvarjajo s športom. Zanimalo nas je, ali imajo učenci, ki se več ukvarjajo s športom, boljše samopodobo in boljši učni uspeh ter ali imajo učenci z boljšim učnim uspehom boljše samopodobo.

■ Metode dela

Preizkušanci

V raziskavo smo vključili 168 učencev in učenk 9. razredov osnovnih šol, od tega 90 fantov in 78 deklet. Učenci so bili stari 14 let.

Pripomočki

Vzorec spremenljivk je vključeval merški instrument – anketni vprašalnik, ki je vseboval spremenljivke s področja športa, samopodobe in učnega uspeha.

Postopek

Anketne vprašalnike so učenci reševali v šoli. Dobljeni rezultati so bili obdelani z računalniškim programom SPSS 15.0 za Windows. Izračunane so bile frekvence in odstotki. S statističnim programom ANOVO so bile izračunane statistično značilne razlike med izbranimi spremenljivkami. Pri določanju statistične značilnosti smo upoštevali 5 % tveganje.

■ Rezultati in razprava

Na podlagi rezultatov anketnega vprašalnika smo analizirali športno dejavnost, uspeh in samopodobo devetošolcev ter njihovo medsebojno povezanost.

45 % učencev, ki smo jih vključili v raziskavo, je imelo v lanskem šolskem letu odličen uspeh, 39 % prav dober, najmanj (16 %) je bilo dobrih učencev. Nihče izmed učencev ni imel zadostnega oziroma nezadostnega uspeha, kar dokazuje, da so bili anketirani devetošolci precej uspešni.

Polovica anketiranih devetošolcev se po pouku posveča domači nalogi in

učenju približno eno do dve uri na dan, četrtnina manj kot uro, 14,3 % tri do štiri ure, 10,7 % celo več kot štiri ure na dan. Skoraj četrtnina učencev torej za šolo v popoldanskem času porabi tri ure in več, kar je za osnovnošolce zelo veliko.

Samo nekaj več kot polovica učencev (57 %) je izpolnila svoje cilje oziroma je zadovoljna s svojim učnim uspehom. Veliko učencev si verjetno postavlja previsoke cilje, ki jih težko dosežejo in s tem jim njihov učni rezultat ni zadovoljiv.

Več kot tretjina učencev je kot vzrok za nezadovoljstvo z učnim uspehom navedla pomanjkanje časa, 28,3 % pretežno snov, 23,2 % lenobo ter 13,2 % neorganiziranost. Raziskava je pokazala, da so učenci v popoldanskem času zaposleni z različnimi dejavnostmi. Največ se ukvarjajo s športom (37 %), sledi druženje s prijatelji (29 %) ter gledanje televizije in kratkočasenje za računalnikom (21 %). Le nekaj posameznikov v prostem času bere, se uči tujih jezikov ali hodi v glasbeno šolo. V zadnjem času sta knjigo v veliki meri zamenjali računalniška tehnologija in televizija, kar postaja vedno večji problem današnje mladine. Rezultati mednarodne raziskave so pokazali, da četrtnina slovenskih 13- do 15-letnikov gleda televizijo vsaj 4 ure na dan med tednom, ob koncu tedna pa skoraj polovica (Zurc, 2008), kar pa je še vedno bistveno manj kot otroci iz drugih 35 proučevanih držav, saj zasedajo šele 33. mesto (Zurc, 2008).

Približno tretjina učencev se s športom ukvarja pet ali večkrat tedensko, 23 % štirikrat tedensko, 27 % dvakrat do trikrat tedensko, enkrat tedensko je športno dejavnih 9 % učencev, s športom pa se ne ukvarja 7 % učencev. Podatki kažejo, da so anketirani učenci v popoldanskem času športno precej aktivni. Slovenska raziskava na vzorcu desetletnih učencev je pokazala, da je povsem neaktivnih kar 20 % otrok (Pišot in Zurc, 2004). Mednarodna raziskava na vzorcu 13- do 15-letnih otrok (Zurc, 2008) pa je pokazala, da se otroci gibljejo vsaj eno

uro povprečno 3,8 dni v tednu (vključno z urami športne vzgoje v šoli).

Kar 67,9 % učencev se organizirano ukvarja s športom, od tega 41,1 % celo tekmovalno, kar pomeni, da namenijo športu precej prostega časa. Četrtna devetošolcev svoj prosti čas preživlja v obliki neorganizirane rekreacije, torej se ukvarja s športom brez strokovnega vodstva.

Devetošolci se v prostem času največ ukvarjajo s tekom (28,6 %), odbojko (19,6 %), hitro hojo (17,9 %), nogometom (16,1 %) ter košarko in kolesarjenjem (14,3 %). V posameznih primerih pa se učenci ukvarjajo še s splošno vadbo, tenisom, plavanjem, plesom, pilatesom, petanko, smučanjem, gimnastiko, kick boxom, karatejem, drsanjem, rolanjem, baseballom, badmintonom, plezanjem in aerobiko.

Tudi starši anketiranih učencev so zelo aktivni, saj se skoraj pri polovici s športnimi dejavnostmi ukvarjata oba starša. Pri približno tretjini učencev se ukvarja s športom samo eden od staršev, pri petini pa nihče od staršev. Podatki za Slovenijo kažejo, da skoraj polovica odraslih Slovencev in Slovenk nima nobenega stika s športom, kar precej presega srednjeevropsko povprečje (Za srce, 2013). Nedvomno je zgled staršev zelo pomemben; raziskave kažejo, da so najbolj športno aktivni tisti otroci in mladostniki, katerih oba starša se ukvarjata s športom (Videmšek in Pišot, 2007).

Največ učencev, kar je skoraj četrtna, je svoj zunanji izgled ocenila z oceno 7 (od 1 do 10), le 5,4 % učencev pa je svoj zunanji izgled ocenilo z najvišjo možno oceno – 10. Zaskrbljujoče je predvsem dejstvo, da so nekateri posamezniki svoj izgled ocenili izredno slabo; četrtna je na lestvici od 1 do 10 obkrožila oceno od 1 do 5.

Skoraj polovica učencev je odgovorila, da si je precej všeč, ko se pogleda v ogledalo, saj je na lestvici od 1 do 5 obkrožila 4, medtem ko si 5 % učencev sploh ni všeč.

Rezultati kažejo, da večina učencev nima problemov s prehranjevanjem v družbi. Več kot polovica učencev namreč meni, da se v družbi zelo sproščeno prehranjuje, medtem ko se 5 % učencev v družbi prehranjuje povsem nesproščeno. Čeprav gre za majhno število učencev, je ta podatek zaskrbljujoč, saj so danes med mladimi pogoste motnje hranjenja; starostna meja, pri kateri se pojavijo ti problemi, se celo niža.

Večina učencev zase meni, da je dober človek. Skora polovica jih je obkrožila 5 na lestvici od 1 do 5, 39 % pa oceno 4. Večina ljudi, tudi otrok in mladostnikov si na splošno želi, da bi bili dobri, zaradi različnih okoliščin pa se lahko včasih to spremeni.

Kar četrtna učencev ni prepričana, če je priljubljena med sošolci; nekaj posameznikov je povsem prepričanih, da nikakor niso priljubljeni med sošolci. Povsem prepričanih je 30 % učencev. Priljubljenost med sošolci je odvisna od različnih dejavnikov: všečnega videza, prijaznega vedenja, prostovoljne pomoči sošolcem itn.

Skoraj polovica učencev se v svoji koži počuti odlično. Le četrtna učencev je obkrožila oceno od 1 do 3 (na lestvici od 1 do 5), torej se v svoji koži ne počuti preveč dobro. Rezultati kažejo, da imajo učenci dokaj dobro samopodobo.

Kar 45 % učencev meni, da ni preveč oziroma sploh ni všeč nasprotnemu spolu, medtem ko četrtna učencev meni, da je zelo všeč nasprotnemu spolu. Mladostniki imajo v času pubertete poseben odnos do nasprotnega spola, mnogi zase menijo, da so neprivlačni in nezanimivi. V obdobju pubertete je torej odnos do nasprotnega spola zelo občutljiv, tako da je rezultat kar pričakovano.

Večina učencev zase misli, da je pametna, saj je oceno 4 in 5 (na lestvici možnih odgovorov od 1 do 5) obkrožilo kar 71 % učencev. Še vedno pa je kar nekaj takih, ki zase mislijo, da niso preveč pametni (24 %) oziroma, da sploh niso pametni (5 %). Učenci bi morali znati realno oceniti svoje sposobnosti,

kar je včasih zelo težko. Odvisno je od tega, kakšne informacije dobivajo iz okolja – staršev, učiteljev, sovrstnikov, prijateljev ...

Rezultati kažejo, da velika večina učencev misli, da lahko v poklicu veliko doseže, več kot polovica celo zelo veliko. To je spodbuden podatek, saj je prav, da so otroci in mladostniki optimistični glede svoje prihodnosti. Verjetno imajo do sedaj pozitivne izkušnje in se zavedajo, da lahko s trdom dosežejo marsikaj. Samo nekaj posameznikov meni, da v poklicu nikakor ne bodo veliko dosegli. Prav je, da imajo učenci zaupanje vase in v svoje sposobnosti, saj je s trdom in voljo mogoče marsikaj doseči.

Učencem v največji meri vlivajo samozavest prijatelji in sošolci, sledi uspeh v športu, uspeh v šoli, zunanji izgled in starši. Presenetljivo malo učencev je navedlo, da jim vlivajo samozavest pitje alkohola in kajenje ter upor proti odraslim in nenadzorovani dogodki. Nedvomno smo pričakovali, da sta pitje alkohola in kajenje, ki sta zelo pogosta že med štirinajstletniki, bolj pomembna dejavnika, ki najstnikom vlivata samozavest. Prav tako smo pričakovali, da imajo po mnenju najstnikov starši veliko večji vpliv pri oblikovanju samozvesti svojih otrok.

Učencem torej uspeh v športu v veliki meri vlija samozavest; prav tako so rezultati pokazali, da ima pri večini učencev uspeh v športu veliko večjo vrednost kot uspeh v šoli. Kar 57 % učencev bi raje izbralo vrhunski rezultat v športu kot izjemen uspeh v šoli. To dejstvo lahko pojasnimo z mnenjem Doupone Topič in Sile (2007), da imajo učenci, ki so uspešni športniki, večjo veljavo med vrstniki. Učenci, ki so vrhunski športniki in tako dosegajo tudi vrhunske rezultate, so namreč praviloma zelo priljubljeni med sovrstniki, navadno bolj kot učenci, ki dosegajo izjemne dosežke na šolskem področju.

V raziskavi smo predvidevali, da imajo učenci, ki se več ukvarjajo s športom, boljši učni uspeh. Hipotezo smo potrdili.

Tabela 1: Učni uspeh glede na ukvarjanje s športom – analiza variance

Spremenljivka	F vrednost	p (F) – statistična značilnost
Uspeh	2,578	0,049

Statistična značilnost na ravni 5 % tveganja ($p \leq 0,05$).

Analiza variance je pokazala (Tabela 1), da obstajajo statistično značilne razlike v učnem uspehu devetošolcev glede na njihovo ukvarjanje s športom, saj je $p(F) = 0,049$.

Tabela 2: Povprečni učni uspeh glede na pogostost ukvarjanja s športom

Ukvarjanje s športom	Povprečni uspeh (od 1 do 5)
Nikoli	3,5
1-krat na teden	3,8
2-3-krat na teden	4,3
4-krat na teden	4,3
5-krat in več na teden	4,5

Iz Tabele 2 je razvidno, da imajo učenci, ki se več ukvarjajo s športom, boljši učni uspeh; povprečni uspeh narašča glede na pogostost ukvarjanja s športom.

Tudi drugi raziskovalci (Shepard, 1997; Linder, 2002; Field, Diego in Sanders, 2001, v Zurc, 2008) so prišli do podobnih ugotovitev na vzorcu drugih starostnih kategorij; otroci, mladostniki in študenti, ki se več ukvarjajo s športom, dosegajo boljši učni uspeh. Marentič Požarnikova (1988) meni, da splošna raven telesne energije in kondicije vpliva na vzdržljivost pri umskem delu. Tudi sposobnost koordinacije (grobih, zlasti pa finih gibov) ima pomemben vpliv na šolski uspeh. Odstopanja na tem področju povzročajo specifične učne težave pri učencih, ki so povprečno ali celo nadpovprečno intelektualno sposobni.

V raziskavi smo prav tako predvidevali, da imajo učenci, ki se več ukvarjajo s športom, boljšo samopodobo. To hipotezo smo delno potrdili.

Rezultati raziskave so namreč pokazali (Tabela 3), da obstajajo statistično značilne razlike v štirih spremenljivkah samopodobe (št. 17, št. 18, št. 20 in št.

21) glede na ukvarjanje s športom ($p \leq 0,05$).

Pri ostalih dimenzijah samopodobe (14 – Ko se pogledam v ogledalo, sem si všeč.; 15 – V družbi se sproščeno prehranjujem.; 16 – Zase mislim, da sem dober človek.; 19 – Mislim, da sem pameten.) razlike niso bile statistično značilne.

Zanimalo nas je, ali imajo športno bolj dejavni učenci boljšo ali slabšo samopodobo; rezultati so prikazani v Tabeli 4.

Iz Tabele 4 je razvidno, da imajo učenci, ki se več ukvarjajo s športom, višje povprečne ocene pri štirih spremenljivkah samopodobe (št. 17, št. 18, št. 20 in št. 21); učenci, ki so športno bolj aktivni, v bistveno večji meri menijo, da jih imajo sošolci radi, da se v koži dobro počutijo, da so všeč nasprotnemu spolu in da lahko v poklicu veliko dosežejo. Najboljšo samopodobo imajo učenci, ki se

s športom ukvarjajo 4-krat na teden ter 5-krat na teden in več.

Tudi različni avtorji so prišli do podobnih ugotovitev; Goltnik Urnautova (1999) ter Marsh (1998), Kandare (2003), Slabe (2004), v Tušak in Faganel (2004) menijo, da imajo športniki višjo stopnjo samospoštovanja in samozaupanja kot nešportniki.

Čeprav športno udejstvovanje ni edini način oblikovanja pozitivnega pojmovanja samega sebe, je vendar pri otrocih in mladostnikih eden najpomembnejših dejavnikov. Zato je potrebno, da so otroci vključeni v razvojno ustrezne športne dejavnosti, ki jim omogočajo doseganje največjega možnega uspeha (Videmšek in Pišot, 2007).

Predvidevali smo tudi, da imajo učenci z boljšim učnim uspehom tudi boljšo samopodobo; to hipotezo smo prav tako delno potrdili.

Iz Tabele 5 je razvidno, da obstajajo statistično značilne razlike pri treh spremenljivkah samopodobe (št. 17, št. 19 in št. 21) glede na učni uspeh ($p \leq 0,05$). Pri ostalih spremenljivkah samopodobe (14 – Ko se pogledam v ogledalo,

Tabela 3: Samopodoba glede na ukvarjanje s športom – analiza variance

Spremenljivka	F vrednost	P (F) - statistična značilnost
17 – sošolci me imajo radi	2,690	,041
18 – v svoji koži se dobro počutim	2,777	,037
20 – Všeč sem nasprotnemu spolu	6,026	,000
21 – V poklicu lahko veliko dosežem	3,727	,010

Statistična značilnost na ravni 5 % tveganja ($p \leq 0,05$).

Tabela 4: Povprečje ocen posameznih trditev (od 1 do 5) – samopodoba glede na ukvarjanje s športom

Šport	Povprečje spremenljivka 17	Povprečje spremenljivka 18	Povprečje spremenljivka 20	Povprečje spremenljivka 21
Nikoli	3,2	3,7	2,8	3,0
1-krat	3,5	3,6	2,2	3,7
2-3-krat	3,7	3,5	3,2	4,4
4-krat	4,2	4,8	4,2	4,8
5-krat in več	4,3	4,5	4,1	4,5

Legenda: Spremenljivka 17 – Sošolci me imajo radi. Spremenljivka 18 – V svoji koži se dobro počutim. Spremenljivka 20 – Všeč sem nasprotnemu spolu. Spremenljivka 21 – V poklicu lahko veliko dosežem.

Tabela 5: Samopodoba glede na učni uspeh – analiza variance

Spremenljivka	F vrednost	P (F) - statistična značilnost
17 – Sošolci me imajo radi.	3,301	,045
19 – Mislim, da sem pameten.	8,645	,001
20 – Všeč sem nasprotnemu spolu.	3,004	,058
21 – Mislim, da lahko v poklicu veliko dosežem.	7,038	,002

Statistična značilnost na ravni 5 % tveganja ($p \leq 0,05$).

sem si všeč.; 15 – V družbi se sproščeno prehranjujem.; 16 – Zase mislim, da sem dober človek.; 18 – V svoji koži se dobro počutim.; 20 – Všeč sem nasprotnemu spolu.) razlike niso bile statistično značilne. Pri spremenljivki 20 je bil $p(F) = 0,058$, kar pomeni, da je razlika mejna oziroma skoraj značilna.

Zanimalo nas je, ali imajo učenci z boljšim učenim uspehom boljšo samopodobo; rezultati so prikazani v Tabeli 6.

Iz Tabele 6 je razvidno, da imajo učenci z boljšim učenim uspehom višje povprečne ocene posameznih trditev pri treh spremenljivkah samopodobe (št. 17, št. 19 in št. 21); učenci, ki so v šoli bolj uspešni, v bistveno večji meri menijo, da jih imajo sošolci radi, da so pametni in da lahko v poklicu veliko dosežejo.

Tudi Juriševič (1999) meni, da se otroci z bolj pozitivno samopodobo šolskega dela lotevajo bolj samozavestno; to privede do uspešnosti v šoli, kar posledično spet privede do večje samozavestnosti. Samopodoba dominira šolski uspešnosti in pogojuje učni proces.

Tabela 6: Povprečje ocen posameznih trditev (od 1 do 5) – samopodoba glede na učni uspeh

Uspeh	Povprečje spremenljivka 17	Povprečje spremenljivka 19	Povprečje spremenljivka 21
1	/	/	/
2	/	/	/
3	3,3	2,7	3,1
4	4	3,2	4,1
5	4,2	3,8	4,6

Legenda: Spremenljivka 17 – Sošolci me imajo radi. Spremenljivka 19 – Mislim, da sem pameten. Spremenljivka 21 – V poklicu lahko veliko dosežem.

Sklep

Predstavljeni rezultati raziskave o dokazani pomembni povezanosti športne dejavnosti z učenim uspehom in samopodobo pri štirinajstletnikih kažejo na velik pomen gibanja oziroma športa za otrokov razvoj.

Pozitivni učinki ustrezne športne dejavnosti so še posebej pomembni v obdobju mladostništva. V tem obdobju ima športna dejavnost še dodaten pomen, saj je to čas intenzivnega telesnega razvoja, usklajevanja mnogih telesnih funkcij in oblikovanja otroškega telesa v odraslega. V dobi mladostništva se oblikujejo pomembne razsežnosti človekove osebnosti (Tomori, 2005).

Ta proces je povezan tudi s šolanjem, z različnimi stresi in preizkušnjami, veliko potrebo po sprostitvi, razvijanjem odnosa do sebe, sveta in drugih ljudi, s pomenom svoje zunanje podobe. Na vseh teh področjih posameznikovega razvoja pa ima športna dejavnost velik in dolgoročen pomen.

Športna vadba bi tako morala biti glede na njen vpliv na človekov razvoj



na voljo vsakemu posamezniku, zlasti otrokom in mladostnikom. Za šolskega otroka športna dejavnost pomeni telesno in duševno razbremenitev; ta pa mu omogoča bolj zbrano in učinkovito delo v šoli. Šole lahko s svojimi krožki omogočijo izvajanje športnih dejavnosti po meri posameznika, veliko vlogo v tem procesu pa bi morala odigrati država s popestritvijo športnih objektov, finančno dostopnih mladim in starim (Zurc, 2008).

Tudi otrokom, ki se ne ukvarjajo s tekmovalnim športom, bi bilo potrebno omogočiti udejstvovanje v organiziranih oblikah dejavnosti, ki jih veselijo in za katere imajo interes. Takšnih vadb je v Sloveniji še vedno premalo. Menimo, da bi morali biti starši še bolj osveščeni, da bi v večji meri (tudi z lastnim zgledom) spodbujali svoje otroke k organiziranim in tudi neorganiziranim športnim dejavnostim, ki so dostopne vsakomur. Tek v naravi, kolesarjenje, rolanje itn. so zdrave športne dejavnosti v naravi, ki človeka sprostijo in napolnijo z energijo.

Zavedamo se, da pomeni naša raziskava le majhen delček v mozaiku, ki predstavlja proučevanje soodvisnosti športnega udejstvovanja, samopodobe in šolskega uspeha pri mladih. Vzorec, ki smo ga zajeli v naši raziskavi, je

relativno majhen in ni reprezentativen za slovenske mladostnike, kljub temu pa smo prišli do nekaterih pomembnih zaključkov, ki seveda veljajo za izbrani vzorec anketirancev. Omenjena predvidevanja bi bilo torej potrebno v nadaljnjem obravnavanju te problematike še temeljiteje proučiti.

■ Literatura

1. Adlešič, I. (1999). *Samopodoba osnovnošolskih otrok*. Psihološka obzorja, 8(2/3), 201–215.
2. Bratanič, B. (2004). *Razvojna psihologija*. Založba Rokus. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut filozofske fakultete.
3. Dolenc, P. (2010). Telesna samopodoba kot pomemben motivacijski dejavnik za gibalno/športno aktivnost otrok in mladostnikov. *Revija za elementarno izobraževanje*, (1), 53–64.
4. Doupona Topič, M. in Sila, B. (2007). Oblike in načini športne aktivnosti v povezavi s socialno stratifikacijo. *Šport*, 55(3), 12–16. Priloga: Športnorekreativna dejavnost Slovencev 2006.
5. Juriševič, M. (1999). *Samopodoba šolskega otroka*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
6. Goltnik Urnaut, A. (1999). *Vpliv ukvarjanja s športom na vrednote in samopodobo mladostnikov*. Magistrsko delo, Ljubljana: Filozofska fakulteta.
7. Kajtna, T. in Tušak, M. (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
8. Kop, S. in Kikel, U. (2012). *Nekatere telesne značilnosti, gibalne sposobnosti in samopodoba slovenskih sedmošolcev*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
9. Lamovec, T. (1994). *Psihodiagnostika osebnosti 2*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
10. Lasan, M. (2004). *Fiziologija športa – harmonija med delovanjem in mirovanjem*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
11. Marentič Požarnik (1988). *Dejavniki in metode uspešnega učenja*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
12. Marjanovič Umek, L., Zupančič, M., Fekonja, U., Kavčič, T., Svetina, M., Tomazo Ravnik, T., in Bratanič, B. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete, Založba rokus.
13. Maučec Zakotnik, Z. (2002). Telesna dejavnost v funkciji zdravja. *Zdravstveni Vestnik*, 41(1–2), 1–2.
14. Novak, L. (2011). *Stališča učencev do športnih aktivnosti in njihova samopodoba*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
15. Planinšec, J. (2006). Povezanost učnega uspeha in gibalne aktivnosti mlajših učencev. *Šport*, 54 (3), 59–64.
16. Planinšec, J. in Čagran, B. (2004). Telesna samopodoba mlajših šolarjev z vidika empirične raziskave. *Sodobna pedagogika*, 53 (3), 168–188.
17. Pišot, R. in Zorc, J. (2004). Gibalna /športna aktivnost pri učencih in učenkah drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja. *Pedagoška obzorja*, 19 (1), 28–37.
18. Slutzky, C. B. in Simpson, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 381–389.
19. Štemberger, V. (1999). *Relacije med elementi samopodobe in nekaterimi morfološkim in motoričnimi spremenljivkami enajstletnih učencev in učenek*. Magistrsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
20. Tomori, M. (2005). *Psihološki dejavniki prehranjevanja v mladostniškem obdobju*. V S.
21. Tušak, M. (1999). Šport – tabletki za psihično zdravje. *Šport mladih*, 46 (7), 42–43.
22. Tušak, M. in Faganel, M. (2004). Jaz – športnik: samopodoba in identiteta športnikov. Ljubljana: Fakulteta za šport.
23. Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
24. Zorc, J. (2008). *Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. Radovljica: Didakta.
25. Za srce. (2013). Pridobljeno na <http://zasrce.si/>, 23.2.2013.

izr. prof. dr. Maja Meško, univ. dipl. psih.
Univerza na Primorskem
Fakulteta za management
Cankarjeva 5, 6000 Koper
e-mail: maja.mesko@fm-kp.si